مجلـــة العلـــوم التربـــوية والدراســـات الإنســـانيـــة
Humanities and Educational Sciences Journal
ISSN: 2709-0302 (online)
ISSN: 2617-5908 (print)

فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكَة لدى الزّوجات العاملات بجامعة القصيم(*)

الباحثة/ شهد عبد العزيز الشيبان
طالبة الماجستير في قسم علم النفس
كلية اللغات والعلوم الإنسانية
جامعة القصيم - السعودية

د/ حنان خليل الحلبي
أستاذ الصحة النفسية المشارك
كلية اللغات والعلوم الإنسانية
جامعة القصيم - السعودية

*) تاريخ تسليم البحث 28/11/2024 تاريخ قبوله للنشر 22/1/2025
*) موقع المجلة: http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index

فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكَة لدى الزّوجات العاملات بجامعة القصيم

الباحثة/ شهد عبد العزيز الشيبان
طالبة الماجستير في قسم علم النفس
كلية اللغات والعلوم الإنسانية
جامعة القصيم - السعودية

د/ حنان خليل الحلبي
أستاذ الصحة النفسية المشارك
في كلية اللغات والعلوم الإنسانية
جامعة القصيم - السعودية

الملخص

هدفت هذه الدِّراسة إلى التَّعرف على فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات بجامعة القصيم، والتَّحقق من استمرار أثر هذا البرنامج الإرشاديّ بَعْدَ الانتهاء من تطبيقه على عَيِّنَة الدِّراسة، وتَمَّ استخدام المَنْهَج شبه التّجريبيّ ذي المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة، وتكونت عَيِّنَة الدِّراسة من (15) موظفةً من الزّوجات العاملات في جامعة القصيم، تَمَّ تقسيمهن إلى مجموعتينِ: (7) مجموعات تجريبيّة، و(8) مجموعات ضابطة، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس الضّغوط المدرَكة للزوجة العَامِلَة (إعداد الباحثة)، والمكون من (23) فقرةً مُوَزَعَةً على أربعة أبعادٍ، وبرنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدِّراسة عن وجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياسينِ القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضّابطة والمجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبيّة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياسينِ البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحيّة: برنامج إرشاديّ، اليقظة العَقْلِيَّة، الضّغوط المدرَكة، الزّوجات العاملات.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Mindfulness to Reduce Perceived Stress Among Working Wives at Qassim University

Shahad Abdullaziz Alshaiban
MA Scholar, Department of Psychology
College of Languages & Humanities
Qassim University, Saudi Arabia

Dr. Hanan Khalil Al Halabi
Associate Professor of Psychological Health, Department of Psychology, College of Languages & Humanities
Qassim University, Saudi Arabia

Abstract

The aim of the research is to identify the effectiveness of a programme of guidance based on mental alertness to reduce the pressure perceived of wives working at the University of Qassim, and to verify the continuing impact of this programme of guidance after its application to the sample research. The semi-experimental curriculum with two control and experimental groups was used, and the research sample consisted of 15 female Qassim University employees who were divided into two groups: (8) pilot group, (7) control group, research used the following tools: Perceived pressure scale for the worker's wife (researcher's preparation) consisting of (23) A four-dimensional paragraph and a mentoring programme based on mental mindfulness (Researcher's preparation), the most important results of the research resulted in statistically significant differences between the average grades of the experimental group and the control in the dimensional measurement in favour of the experimental group on the scale of perceived pressures, Statistically significant differences between the mid-grades of the experimental group in tribal and post measurements in favour of dimensional measurement on the scale of perceived pressures s grades ", there were no statistically significant differences between the average grades of the experimental group in dimensional measurement and tracking on the scale of perceived pressures.

Keywords: mindfulness, working wife.

مُقدمة الدراسة:

يتعرض الإنسان في حياته اليوميَّة إلى العديد من المواقف الضّاغطة، الَّتي تؤثر على اتّزانه النَّفسيّ والجسديّ، ويختلف الأفراد في تعاملهم مع هذهِ الضّغوط، فالبعض يكون قادرًا على توجيه طاقته وامكانياته والتَّصرف بشكلٍ فعَّالٍ، في حين أنَّ البعضَ الأخر يحتاج للمساندة والمساعدة من الآخرين حَتَّى يتمكن من تجاوزها أو التَّعامل معها، وهناك فريقٌ ثالثٌ من النَّاس لا يمكنه مواجهة المواقف أو تجاوزها؛ لأنها تفوق قدرته وتحمله سواء بمساعدة الآخرين أو بمفرده، وهذا النَّوع يكون عُرْضَةً للاضطرابات النفسيَّة والجسديَّة (على وقنديل، 2018).

وتُعَدُّ الضّغوط تجربةً فرديَّةً للغاية، فالأحداث الَّتي تسبب ضغوطًا لفرد ما قد لا تكون كذلك لآخر (جوهر، 2022)، ويتأثر ذلك وفقًا لعوامل بيئيَّة وشخصيَّة وثقافيَّة، كالتَّجارب الحياتيَّة والسِّمات الشَّخصيَّة وكيفية التَّعامل مع الضّغوط؛ ممَّا يعني أنَّ الضّغوط تنشأ إمَّا بسبب التَّجارب والخبرات الصادمة الَّتي يَمُرُّ بها الفرد، أو بسبب سماته الشَّخصيَّة الَّتي تجعله غير قادر على التَّكيف مع المواقف الضّاغطة أو بسبب الأمرين معًا (عمار، 2021).

وتُشير الإحصائيات العالميَّة إلى أنَّ (80%) من الأمراض الحديثة تعود أسبابها للضغوط النفسيَّة الَّتي يعاني منها الفرد، وأنَّ (50%) من مشكلات المرضى المُراجِعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضّغوط النفسيَّة، وأنَّ (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلًا من أشكال الضّغط النَّفسيّ (الغرير وأبو سعد، 2009، ص18).

والجدير بالذِّكر أنَّ الزَّوجَةَ العَامِلَة هي من أكثر فئات المجتمع عرضة للضغوط النفسيَّة؛ وذلك بسبب تعدد الأدوار والمهام المطلوبة منها، فهي الزَّوجَة والأم والموظفة، وهذهِ الأدوار مجتمعة تولد لديها شعورًا كبيرًا بالضّغط يؤثر في جودة حياتها وينعكس على إنتاجيتها؛ فتعدد الأدوار وما يتطلّبه كلُّ دور من واجبات أُسَرِيّة ومهنيَّة واجتماعيَّة؛ يخلق أحيانًا تناقضات عديدة، فعمل المرأة يحتاج إلى وقتٍ وجهدٍ والتزامات لا تحتمل التَّأجيل؛ وذلك بدوره يؤدي لوقوعها في أزمة أو صراع يُوَلِّد لديها شعورًا بالعجز والضّغط النَّفسيّ (الخوالدة،2020).

وقد أشارت نتائج الإحصائيات بجمعية علم النَّفس الأمريكية American Psychological Association APA (2022) أنَّ النِّسَاء أكثر عُرضةً للضغوط من الرِّجال بواقع (43%)، وأنَّ النِّسَاء المتزوجات أكثر عُرضةً للضغوط من النِّسَاء غير المتزوجات بواقع (56%) (P2).

وتؤكد نتائج دراسة ابن موسى (2015) إلى وجود علاقة ارتباطيَّة بينَ صراع الدَّور والضّغط النَّفسيّ لدى المرأة العَامِلَة، كما تُشير نتائج دراسة آيات مولود وابن حبوش (2016) إلى أنَّ خروج المرأة إلى ميدان العمل يزيد من عدد المهام والأدوار الاجتماعيَّة المطلوبة، ويزيد من التَّوقعات المنتظرة منها؛ ممَّا يجعل الزَّوجَة العَامِلَة تعيش حالة ضغط وصراع نفسيّ.

ومن هذا المنطلق؛ كان لا بُدَّ من البحث عن نموذج إرشاديّ لمساعدة الزّوجات العاملات على خفض الضّغوط المدرَكَة لديهنَّ، حَيثُ يمكن الحدّ من آثار الضّغوط النفسيَّة وتحسين جودة الإنتاج، من خلال تنمية بعض المتغيّرات الدَّاعمة وممارستها، ومنها اليقظة العَقْلِيَّة، حَيثُ تعمل على منع التَّفكير الاجتراري المسيطر على العقل، الذي بدوره يثير مشاعر الانزعاج، ويؤدي إلى مزيد من الأفكار الَّتي تأخذها في حلقة مُفرغة، وتجعلها في حالة رَدَّة

فعل مستَمِرَّة، وقد ظهرت فائدتها في سرعة التَّعافي من الأمراض ورفع المناعة، وزيادة القدرة على مواجهة الضّغوط (دغنوش،2022)، فضلًا عن أنَّ لها تأثيرًا قويًّا في تحسين الأداء؛ وذلك من خلال زيادة التَّركيز عندَ القيام بالمهمات، وتُعَدُّ حاجزًا وقائيًّا ضِدَّ الضّغوط النفسيَّة والأمراض، وتساعد في علاج العديد من الاضطرابات النفسيَّة، مثل: القلق، والتَّوتر، والضّغط (الضبع، 2013).

وقد نُسبت التدخلات القائمة على اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط والإجهاد (MBSR) إلى كابات زين Kabat- Zinn. (1990)، فهو أول من طوّرَ برنامجًا قائمًا على اليقظة العَقْلِيَّة في مركز الطبي بجامعة (ماساتشوستس) في السبعينيات، واستخدم مزيجًا من التّأمل الذّهني، والوعي بالجسم، واستكشاف أنماط السُّلوك: التَّفكير والشُّعور، فضلًا عن أنَّ اليقظة العَقْلِيَّة دخلت في نماذج عِلاجِيَّة عديدة، منها: النموذج المعرفي القائم على اليقظة العَقْلِيَّة (MBCT)، الذي يُنسب إلى دونالد سيجال، ونموذج العلاج السُّلوكيّ الجدلي (DBT) الَّذي صَمَّمَته مارش لينهان، ونموذج العلاج بالتقبل والالتزام (ACT)، الَّذي أعدّه لهاينز (Didonna ,2009، كما ورد في محمد والسيد،2021).

فاليقظة العَقْلِيَّة تعني المراقبة المستَمِرَّة للمواقف، وتسليط الضوء على الخبرات الحاضرة، بدلًا من التَّركيز على الماضي أو المستقبل، وتقبّل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة المواقف دون إصدار حكم عليها، وقد اشتَمَلَت اليقظة العَقْلِيَّة عند باير وآخرين Bear et al. (2006) على خمسة مكونات، وهي: الملاحظة، والوصف، والتصرّف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التّفاعل، (دغنوش، 2020)، فهي على عكس أنواع مُخْتَلِفَة من العلاجات الَّتي تهتَمُّ بالماضي والمستقبل، حَيثُ إنَّها تيارٌ يدعو إلى قبول ما هو كائن (تول، 2019/1997).

وقد أشارت نتائج العديد من الدِّرَاسَات إلى فاعليّة تنمية اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغوط المدرَكَة لدى فئات مُخْتَلِفَة، كدراسة جوهر (2022)، ودراسة بوعزة (2020)، ودراسة ديكارلو وآخرين Dicarlo et al. (2020).

ويتضح ممَّا سبق ضرورة تقديم المساعدة للزَّوجات العاملات عبر تقديم برنامج قائم على اليقظة العَقْلِيَّة بفنياته المخْتَلِفَة في محاولة لخفض الضّغوط المدرَكَة لديهنَّ، والاستثمار الأمثل لطاقاتهنَّ في العمل والمنزل.

مشكلة الدراسة:

تُعَدُّ ضغوط المرأة العَامِلَة أحدَ الأسباب الرَّئيسة الَّتي تُؤدي إلى الخلافات الأُسَرِيّة المخْتَلِفَة، الَّتي تنعكس على الأبناء والزَّوج؛ ممَّا يؤثر على الاستقرار الأُسَرِيّ، فالأُسرَة نظام أساسي يعتمد على وجودها في المجتمع في بقائه واستمراريته، حَيثُ إنَّها تَمُدُّ المجتمع بالأعضاء الجدد للقيام بأدوارهم في النظم الاجتماعيَّة الأخرى، والأمّ هي المحرك الأساسي للأُسرَة، وخروجها إلى العمل يفرض عليها أن تكونَ قادرةً على الموازنة بين واجباتها الأُسَرِيّة وعملها خارج المنزل؛ حَتَّى لا يهتز استقرار الأُسرَة (إبراهيم وآخرين، 2018)، حَيثُ إنَّ تعدد الأدوار المطلوبة منها والتزامات تلك الأدوار؛ تجعلها تعاني من ضغوط نفسيَّة تَحُدُّ من قدرتها على التَّعامل مع واجبات الحياة (الخوالدة، 2020).

وقد انبثقت فكرة الدِّراسة الحاليَّة لما عايشته الباحثة بالمجتمع الواقعي في أثناء تدريبها بمركز الإصلاح والإرشاد الأُسَرِيّ، حَيثُ لاحظت شكواهن الدائمة لمستوى الضّغوط الَّتي يعشن فيها، وصعوبة التَّوفيق بين متطلّبات الحياة

وتعدد المهام، فالزَّوجَة العَامِلَة تتحمَّل بجانب نزولها إلى العمل خارج المنزل وظيفة فعليّة تقوم بها داخل منزلها، وواجبات تتحمّلها أمام زوجها وأطفالها، ومسؤوليات اجتماعيَّة وصحيَّة مُخْتَلِفَة؛ تضعها أمام واقع ومهمَّات غالبًا ما ينشأ عنها الكثير من المتاعب الَّتي تترك آثارها في استقرار الأُسرَة، وتَماسك البيت، وصحة المرأة وقدرتها على التَّحمل وإنتاجيتها في العمل (مراني ومعافة، 2018).

وفي هذا الصدد أوصت بعض الدِّرَاسَات كدراسة حسين (2013) بإعداد برامج إرشاديّة لإكساب المرأة أساليب مواجهة الضّغوط، وأوصت دراسة الخوالدة (2020) بإجراء برامج إرشاديّة للعاملات المتزوجات في شَتَّى مجالات العمل؛ بما يساعد الزّوجات على التَّعامل مع الضّغوط، وستسلّط الباحثة الضوء على أحد مفاهيم وعلاجات الموجة الثّالثة من العلاج المعرفي السُّلوكيّ وهي اليقظة العَقْلِيَّة، فهي متغيّر داعم للمواجهة الفاعلة، وقد اهتَمَّ الباحثون لسنوات عديدة بتأثير اليقظة العَقْلِيَّة في مستوى الضّغوطات، ووجدوا أنَّ البرنامج يعكس ما صُمّمَ له، حَيثُ يقلّل من التَّوتر، ويساعد الأشخاص على التَّعامل معها بشكل أكثر كفاءةً، وعندما بدأ Kabat-Zinn تدريس اليقظة العَقْلِيَّة في الكُلِّيَة الطبيّة لجامعة (ماستشوستس) كان العديد من المرضى يعانون من حالات تسبّبت لهم بآلام مزمنة، ولم يكن الهدف من تعليم اليقظة العَقْلِيَّة إزالة الألم، ولكن تعليمهم طريقة جديدة يتعاملون فيها مع المرض، كما أظهرت البحوث أنَّ (65%) من المرضى الذين لم يُظْهِرُوا استجابات للعلاجات الطبيَّة التقليديَّة؛ كانوا أقل انزعاجًا من الألم وأكثر تكيّفًا بعدَ تعليمهم اليقظة العَقْلِيَّة (وات، 2012/2021).

وقد أكّدت العديد من الدِّرَاسَات على فاعليّة اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغوط لدى عَيِّنَات مُخْتَلِفَة، كدراسة سميث وآخرين Smith et al. (2017)، الَّتي كشفت عن فاعليّة التدخل القائم على اليقظة العَقْلِيَّة للحدِّ من الضّغوط، وتحسين الصِّحة، ونوعيَّة الحياة، والأداء الاجتماعي لدى البالغين، كما أشارت دراسة الختاتنة (2019) إلى فعالية التَّدريب على اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغط النَّفسيّ، وتحسين نمط الحياة لدى طلاب الجامعة، وهذا يعني أنَّ امتلاك الفرد لمهارة اليقظة العَقْلِيَّة يجعله أكثر قدرةً على مواجهة الضّغوط والتَّصدي لها، وأكثر قدرةً في السّيطرة على انفعالاته، والحدّ من توتره أثناء مواجهة المواقف الضّاغطة، كما أنَّها تجرده من الحكم التلقائي على المواقف، وتساعد في زيادة الوعي بالمتغيرات النفسيَّة والفسيولوجيَّة (كاشف، 2022).

وممَّا عُرض سابقًا – وفي حدود علم الباحثة – فقد ندرت الدِّرَاسَات العربيَّة الَّتي طبّقت ممارسات اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكَة لدى فئة الزّوجات العاملات؛ لذلك كان من الضروري تصميم برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة؛ لخفض الضّغوط المدرَكَة لدى الزّوجات العاملات، فاليقظة العَقْلِيَّة تزيد من القدرة على التَّعامل مع المواقف الضّاغطة بشيء من الحكمة والدِّراية والوعي، من خلال مراقبة الأفكار والسَّيطرة على الانفعالات والمشاعر، فالمتيقظون عقليًّا يتَمَتَّعون بقدرة جَيِّدة على التَّركيز أثناء أداء مهامهم وفي اتخاذ قراراتهم، وسرعة في التَّكيف؛ ممَّا يساعد على إدارة الضّغوط والتَّحكم في المشاعر(علاق وبنين، 2020)، ويتضح ممَّا سبق؛ إمكانيَّة بلورة مشكلة الدِّراسة الحاليَّة بالسّؤال الرَّئيس الآتي: ما فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغوط المدرَكَة لدى عَيِّنَة من الزّوجات العاملات في جامعة القصيم؟

من هذا السؤال يمكن طرح الأسئلة الفرعيَّة الآتية:

1- هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة قبل تطبيق البرنامج الإرشاديّ وبعده؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

3- هل توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف الدِّراسة:

هدفت الدِّراسة الحاليَّة إلى التَّعرف على ما يأتي:

1- التَّحقق من فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات في جامعة القصيم.

2- التَّحقق من استمراريَّة أثر البرنامج القائم على اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات في جامعة القصيم بعدَ مضي فترة زمنية مناسبة من انتهاء الجلسة.

أهميّة الدِّراسة:

تظهر أهميّة الدِّراسة الحاليَّة من خلال الآتي:

الأهميّة النظريَّة:

1- المساهمة التراكمية بالمعرفة المتخصّصة في المجال، خاصة في تناول اليقظة العَقْلِيَّة؛ بوصفها مدخلًا إرشاديًّا لخفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات؛ ممَّا قد يُسهم في فتح المجال أمامَ الباحثينَ لإجراء دراسات وبحوث مستقبليَّة تتناول الموضوع من جوانب ومجالات أخرى.

2- عرض مفصّل لليقظة العَقْلِيَّة، وفنياتها، وأساسيتها، والنَّظَرِيّات المفَسِّرَة لها، وأهميَّتها في خفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات.

3- نُدرة الدِّرَاسَات – في حدود علم الباحثة – الَّتي طبّقت اليقظة العَقْلِيَّة بوصفها مدخلًا علاجيًّا لخفض الضّغوط المدرَكة لدى الزَّوجَة العَامِلَة.

4- أهميّة اليقظة العَقْلِيَّة وتأثير تنميتها لدى الأفراد في مجالات التَّوافق جميعها: الشَّخصيّ، والاجتماعيّ، والأُسَرِيّ، والمهنيّ، فالنَّجاح في هذهِ المجالات يعتمد وبشكلٍ كبيرٍ على امتلاك الفرد لمهارات متنوّعة، منها مهارات اليقظة العَقْلِيَّة.

5- تفيد نتائج الدِّراسة في تقديم إجابات مفصّلة للباحثينَ حول ضغوط الزَّوجَة العَامِلَة.

الأهميّة التَّطبيقيَّة:

1- مساعدة الزّوجات العاملات على خفض الضّغوط المدرَكة لديهنَّ؛ كونها تؤثر في استقرار الأُسرَة، وصحة الزَّوجَة، وتوافقها في العمل أو المنزل.

2- تُسهم نتائج الدِّراسة الراهنة ومخرجاتها في تقديم توصيات ومُقترحات للمُتَخَصِّصِينَ عن أهميّة تنمية اليقظة العَقْلِيَّة، وتضمينها في بيئات العمل كورش عمل أو محاضرات توعويَّة خاصة للأفراد الذين يتعرّضون للضغوط بصورة متكررة، مثل: الوالدين، والموظفين، والطلاب؛ مِمَّا يُسهم في تحسين صحتهم النفسيَّة، وزيادة إنتاجيتهم على صعيد الأُسرَة والعمل.

3- إعداد برنامج قائم على اليقظة العَقْلِيَّة وتصميمه؛ لخفض الضّغوط المدرَكَة لدى الزّوجات العاملات.

4- إعداد وتصميم مقياس للضغوط المدرَكَة لدى الزّوجات العاملات.

مصطلحات الدِّراسة:

البرنامج الإرشاديّ القائم على اليقظة العَقْلِيَّة (counseling program based on Mindfulness):

يُعَرَّف بأنَّه: "برنامج جماعي منظم يتضمن تأمل اليقظة في محاولة للحدِّ من أعراض ومشاكل الصَّحة النفسيَّة، يتِمُّ فيه تشجيع المشاركينَ على قبول الصعوبات الَّتي يواجهونها، بما في ذلك الألم، والأحاسيس الصعبة، والعواطف، والأفكار، والسُّلوك" (Fjorback et al. (2011، كما ورد في الجميح 2023، ص6).

ويُحدد البرنامج الإرشاديّ القائم على اليقظة العَقْلِيَّة في الدِّراسة الحاليَّة بأنَّه: مجموعة من الجلسات الإرشاديّة والجماعيَّة الَّتي تقدم وفق تسلسل زمنيّ، تتضمّن عددًا من الأنشطة القائمة على اليقظة العَقْلِيَّة، والذي يتِمُّ من خلاله استخدام مجموعة من الفنيات والممارسات التّأملية، الَّتي تركّز على زيادة الوعي باللحظة الحاليَّة، وتقبّل الخبرات والمواقف الحياتيَّة بدون إصدار أحكام مُسبقة أو تقييميَّة، وعدم التّفاعل مع الأفكار المسيطرة؛ مِمَّا يُسهم في ضبط انفعالاتهنَّ وإدارة الضّغوط في حياتهنَّ.

الضّغط المُدرَك (Perceived Stress):

يُعرّف الضّغط المُدرَك بأنَّه: "كل المواقف الَّتي تختل فيها الإمكانات والقدرات في مواجهة متطلّبات التوازن في شَتَّى المجالات: الاجتماعيَّة، والمهنيَّة، والشَّخصيَّة، والأُسَرِيّة، من خلال إدراك تلك المواقف، والاستراتيجيَّة الَّتي تعتَمِدُها في المواجهة للحفاظ على الاتزان النَّفسيّ" (لخضر،2016، ص249).

ويتضمن التعريف الأبعاد التالية:

الضّغوط الأُسَرِيّة:

هي الظروف الَّتي تتعرّض لها الزَّوجَة، كمشاكل الأبناء، والخلافات الزواجيَّة، وغياب الزوج كالهجر والطلاق.

- **ضغوط العمل:** تُعرّف بأنَّها: الضّغوط الَّتي تتعرّض لها الزَّوجَة، مثل: كثرة أعباء العمل وروتين العمل، وسوء العلاقات داخل بيئة العمل.
- **الضّغوط الشَّخصيَّة:** تُعرّف بأنَّها: المواقف المسبّبة للإجهاد الانفعالي أو الجسميّ الذي تتعرّض له الزَّوجَة، كالأرق، وضعف القدرة على اتخاذ القرارات، وضعف القدرة على تحمّل المسؤوليَّة، والضعف الجسمي العام.
- **الضّغوط الاجتماعيَّة:** ويُقصد بها: "الضّغوط الاجتماعيَّة الَّتي تتعرّض لها الزَّوجَة، مثل: سوء العلاقات مع الآخرين، وضعف قدرة التكيّف والتَّأقلم مع الآخرين" (حسين،2013، ص465).

ويتحدّد إجرائيًّا بالدَّرَجَة الَّتي تحصل عليها الزَّوجَة العَامِلَة على مقياس الضّغط المُدرك للزوجة العَامِلَة.

الزَّوجَة العَامِلَة (Working wife):

"هي المرأة العَامِلَة المتزوجة الَّتي تزاول عملًا خارج بيتها بشكلٍ رسميّ ومنتظم، إضافة إلى أدوارها داخل البيت، والمتَمثّلة في مراعاة زوجها وأولادها وإدارة شؤون بيتها" (عوفي وحديدان، 2017، ص167).

حدود الدِّراسة:

اقتصرت حدود الدِّراسة على الآتي:

الحدود الموضوعيَّة: تتحدّد الدِّراسة بمتغيّراتها الرَّئيسة، وهي: فاعليّة برنامج إرشاديّ قائم على اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات بجامعة القصيم.

الحدود الزّمنيَّة: طُبقت الدِّراسة في الفصل الدِّراسي الثّاني (1445هـ).

الحدود المكانيَّة: جامعة القصيم بمدينة بريدة.

الحدود البشريَّة: اقتصرت عَيِّنَة الدِّراسة على الزّوجات العاملات من منسوبات جامعة القصيم في بعض الكُلِّيّات: كلِّية الغات والعلوم الإنسانيَّة، وكلِّية الشّريعة والدِّرَاسَات الإسلاميّة، وكلِّية الأعمال والاقتصاد).

دراسات سابقة:

نظرًا لندرة الدِّرَاسَات – في حدود علم الباحثة – الَّتي تناولت متغيرات الدِّراسة معًا، فسوف يتِمُّ استعراض بعض الدِّرَاسَات السَّابِقَة التي تناولت تدخلات إرشاديّة وعِلاجِيَّة قائمة على برامج مُخْتَلِفَة لخفض الضّغوط لدى الزَّوجَة العَامِلَة.

دراسات تناولت تدخلات إرشاديّة وعِلاجِيَّة قائمة على برامج مُخْتَلِفَة لخفض الضّغوط لدى الزَّوجَة العَامِلَة:

هدفت دراسة هيجنز Higgins. (1986) إلى التَّعرف على فعالية برنامجين للحدِّ من الضّغوط المهنيَّة لدى المرأة العَامِلَة في الولايات المتحدة الأمريكيَّة، والبرنامج الأول اعتمد على الاسترخاء التَّدريجي وإزالة التَّحسس المنْهَجي، والآخر ينطوي على تعليمات في إدارة الوقت والعلاج الانفعالي العقلاني والتَّدريب على الحزم، واستخدم المنْهَج شبه التّجريبيّ بالمجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عَيِّنَة الدِّراسة من (53) امرأةً عاملةً، طُبِّقَ عليهنَّ استبانة الإرهاق النَّفسيّ (Maslach)، واستبيان الإجهاد الشَّخصي، وأسفرت نتائج الدِّراسة عن فاعليّة كلٍّ من البرنامجينِ اللذينِ تمَّ اختبارهما، وكانا فعَّالين في مساعدة المرأة العَامِلَة على التَّعامل مع الإجهاد المهني.

واهتَمَّ كرمان Kerman. (2016) بدراسة فاعليّة تقنية الاسترخاء والتنفس اليقظ في خفض ضغوط النِّسَاء العاملات وربات البيوت في الهند، تكونت عَيِّنَة الدِّراسة من (50) أمراةً عاملةً، و(50) امرأةً غير عاملة، استخدم فيها المنْهَج شبه التّجريبيّ بتصميم المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة، طُبِقَ عليهنَّ مقياس (سينغ) (Sing) للضغوط، وكشفت النّتائج عن فاعليّة الاسترخاء والتَّنفس اليقظ في خفض مستوى الضّغط لديهن.

وهدفت دراسة منسي (2017) إلى التَّعرف على فاعليّة برنامج إرشاديّ جمعي في ضوء نظريَّة (ميكنبوم) في خفض الضّغوط النفسيَّة، وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العَامِلَة بجامعة عمان الأهلية، وتكوّنت عَيِّنَة

الدِّراسة من (30) امرأةً عاملةً تعاني من ضغوط نفسيَّة، وتَمَّ استخدم المِنْهَج شبه التّجريبيّ بتصميم المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة، كما تَمَّ تطبيق مقياس الضّغوط النفسيَّة، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدِّراسة عن وجود فروق في القياس البعدي في مستوى الضّغوط النفسيَّة لصالح المجموعة التجريبيّة؛ ممَّا يشير إلى فاعليّة البرنامج المستخدم.

وكشفت دراسة شريف وآخرين (2018) عن فاعليّة برنامج إرشاديّ لمواجهة الضّغوط الأُسَرِيّة لدى المرأة العَامِلَة في محافظة الإسماعيليَّة، وتكونت عَيِّنَة الدِّراسة من (250) امرأةً عاملةً، استخدم فيها المِنْهَج التّجريبيّ، وتَمَّ تطبيق استبانة الضّغوط الأُسَرِيّة للمرأة العَامِلَة (إعداد الباحثين)، وقد أسفرت النّتائج عن فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في خفض الضّغوط الأُسَرِيّة لدى الزَّوجَة العَامِلَة.

وأجرى حنور (2019) دراسة لتقييم فعالية برنامج معرفي سلوكي إيجابي في خفض الشعور بالضّغوط النفسيَّة للتخفيف من أعراض الاضطرابات النَّفسية والجسميَّة لدى الطالبات الأمهات العاملات في مصر، وتكوّنت عَيِّنَة الدِّراسة من (13) أمًّا طالبةً وعاملةً ممن يعانين من الضّغوط، طُبِّقَ عليهنَّ مقياس الاضطرابات النَّفسيَّة والجسميَّة، ومقياس لقياس الضّغوط النفسيَّة للطالبات الأمهات العاملات (من إعداد الباحث)، استخدم فيها المِنْهَج التّجريبيّ بتصميم المجموعتينِ، وأسفرت النّتائج عن فاعليّة العلاج المعرفي السُّلوكيّ الإيجابي في خفض الشعور بالضّغوط النفسيَّة واستمرار فاعليته بعد فترة المتابعة الَّتي تصل إلى شهر ونصف، بالإضافة إلى فاعليته في التَّخفيف من أعراض الاضطرابات النَّفسيَّة والجسميَّة.

وقدم الخوالدة (2020) دراسةً هدفت إلى التَّعرف على فاعليّة برنامج إرشاديّ في خفض الضّغوط النفسيَّة، وتحسين جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوّجات بجامعة فيلادلفيا، وتكوّنت عَيِّنَة الدِّراسة من (40) عاملةً متزوّجةً في الجامعة، ممن يعانين من الضّغوط وانخفاض مستوى الرضا الوظيفي، واستخدم فيها المِنْهَج التّجريبيّ بتصميم المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة، كما طُبّق عليهن مقياس جودة الحياة (من إعداد منظمة الصحة العالمية)، ومقياس الضّغوط النفسيَّة – من إعداد السيد، ومقياس الرضا المهني (من إعداد الباحثة)، وأشارت نتائج الدِّراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصَائِيَّة بين المجموعتينِ التجريبيّة والضّابطة على الاختبار البعدي لمقياس الضّغوط النفسيَّة، ومقياس جودة الحياة والرضا المهني، تُعزى إلى فاعليّة البرنامج الإرشاديّ الذي جرى تطبيقه على المجموعة التجريبيّة.

وأجرى (أوواجاوا) وآخرون Uwagawa et al. (2024) دراسةً هدفت إلى التَّعرف على فاعليّة التَّدخل القائم على اليقظة العَقْلِيَّة للحدِّ من آثار الضّغوط على الصحة العَقْلِيَّة للمرأة العَامِلَة في (طوكيو)، وطُبِّقَ البرنامج من خلال تطبيق على الهاتف المحمول مدَّته (8) أسابيع، وتكونت عَيِّنَة الدِّراسة من (106) نساء عاملات في المجموعة التجريبيّة، و(107) نساء عاملات في مجموعة الضبط، واستخدم فيها المِنْهَج شبه التّجريبيّ، وطُبِّقَ عليهنَّ مقياس رضا الحياة، والإجهاد المتصور، وأعراض الاكتئاب والقلق، والغضب، واليقظة العَقْلِيَّة، وأشارت أهمُّ نتائج الدِّراسة عن انخفاض الإجهاد المتصور لديهنَّ؛ ممَّا يدلُّ على فاعليّة البرنامج المستخدم.

من خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ ما يلي:

1- اختلف المداخل الإرشادية وتنوعت التي طبقت؛ بهدف خفض ضغوط الزوجة العاملة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة (أهواجاها) وآخويت Uwagawa al. (2024) إلا أنه وفي – حدود علم الباحثة – لا توجد دراسة عربية طبقت اليقظة لخفض ضغوط الزوجة العاملة، وهذا ما تميزت به الدراسة الحالية.

2- تنوعت الأدوات المستخدمة في الدِّرَاسَات المطروحة، وذلك باختلاف أهداف كل دراسة، ولندرة الدِّرَاسَات الَّتي سعت لخفض ضغوط المرأة العَامِلَة من خلال برنامج قائم على اليقظة العَقْلِيَّة؛ فقد صَمَّمَت الباحثة مقياس لقياس ضغوط الزَّوجَة؛ ليتناسب مع عَيِّنَة وأهداف الدِّراسة الحاليَّة.

فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة قبل تطبيق البرنامج الإرشاديّ وبعده؛ لصالح القياس البعدي.

2- تُوجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة (القياس البعدي) ولصالح المجموعة التجريبيّة.

3- لا تُوجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياسين البعدي والتتبعي.

منهج وإجراءات الدراسة:

مَنْهَج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التّجريبي بتصّميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، وذلك للتحقق من فاعليّة البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية لخفض الضّغوط المدرَكة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدِّراسة من الموظفات المتزوِجات في كليات جامعة القصيم، وبلغ عددهن وفقًا لشؤون الموظفات (149) موظفةً.

جدول (1) إحصَائِيَّة عدد موظفات الكُلِّيَات في جامعة القصيم

كلية التّربية	كلية الشريعة والدِّرَاسَات الإسلاميَّة	كلية اللغات والعلوم الإنسانيّة	كلية الاقتصاد والإدارة	المجموع
26 موظفةً	37 موظفةً	57موظفةً	29 موظفةً	149موظفةً

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية: تَمَّ انتقاء عَيِّنَة الدراسة الاستطلاعيَّة من الموظفات المتزوجات في جامعة القصيم بالطريقة العشوائية البسيطة؛ للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وقد تكونت العَيِّنَة الاستطلاعية من (35) موظفةً متزوجةً من العاملات خلال الفصل الثَّاني من العام الدِّراسي (1445هـ).

عينة الدراسة الأساسية:

تكونت العَيِّنَة الأساسية في الدِّراسة الحاليَّة من (61) امرأةً عاملةً، تَمَّ تطبيق مقياس الضغوط المدرَكَة لدى الزَّوجَة العَامِلَة – إعداد الباحثة – عليهنَّ، مع مراعاة استبعاد الزّوجات العاملات عَيِّنَة الدّراسة الاستطلاعيَّة، وتحديد الإرباعي الأعلى؛ لتكون العَيِّنَة المستهدفة هُنَّ الزّوجات العاملات اللواتي كانت درجاتهنَّ الأعلى على مقياس الضّغوط المدرَكَة لدى الزَّوجَة العَامِلَة، وبلغ عددهن (15) زوجةً عاملةً، وتَمَّ لاحقًا تقسيمهن عشوائيًّا لمجموعتين ضابطة وتجريبيّة، وتكونت بصورتها النِّهَائِيَّة من (8) زوجات عاملات للمجموعة الضّابطة، و(7) زوجات عاملات للمجموعة التجريبيّة، وطبق البرنامج الإرشاديّ على المجموعة التجريبيّة، وذلك في الفصل الثَّاني لعام (1445هـ).

خصائص عَيِّنَة الدراسة:

تحددت أعمار أفراد العينة بين (30–50) عامًا، كما تجانست العينتان التجريبية والضابطة بشكل نسبي من حيث الوضع الاجتماعي، حَيثُ إن الوضع الاجتماعي مستقرٌّ لا وجود لطلاق أو وفاة زوج، فجميعهن متزوجات ولديهن أطفال.

وتَمَّ التَّحقق من تكافؤ مجموعتي الدِّراسة باستخدام اختبار (مان ويتني) اللابارامتري؛ للتحقق من التكافؤ، وذلك كما هو موضح في جدول (2):

جدول (2) اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة لفحص التكافؤ بين المجموعتينِ التجريبيّة والضّابطة

البعد	التجريبيّة		الضّابطة		U	الدلالة الإحصَائِيَّة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
ضغوط العمل	6.36	44.5	5.38	21.5	11.5	0.648
ضغوط أُسَرِيّة	6.5	45.5	5.13	20.5	10.5	0.527
ضغوط اجتماعيَّة	6.79	47.5	4.63	18.5	8.5	0.315
ضغوط شخصيَّة	6.36	44.5	5.38	21.5	11.5	0.648
الكلّي	**5.57**	**39**	**6.75**	**27**	**11**	**0.648**

يبين جدول (2) أنَّ قيمة اختبار (مان ويتني) (U) لمقارنة الأداء القبلي بين المجموعتينِ الضّابطة، والتجريبيّة على جميع أبعاد مقياس الضّغوط المدرَكَة الدَّرَجَة الكُلِّيَة كانت غير دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يدلُّ على عدم وجود فروق في الأداء بين المجموعتينِ، وذلك يُعَدُّ دليلًا على تكافؤ المجموعتينِ، وتبعًا لما سبق فإنَّ التكافؤ بين مجموعتي الدِّراسة الضّابطة والتجريبيّة متحققا لمقياس الضّغوط المدرَكَة بأبعاده جميعها، والدَّرَجَة الكُلِّيَة.

ادوات الدراسة ويشمل:

مقياس الضغوط المُدركة للزوجة العاملة: بعد الاطلاع على الدراسات والأدبيات السابقة صاغت الباحثتان المقياس حيث تكون في صورته الأولى من (24) عبارة موزعة على أربعة أبعاد من أبعاد الضغوط وهي: (بعد ضغوط العمل، وبعد الضغوط الأسرية، وبعد الضغوط الاجتماعية، وبعد الضغوط الشخصية).

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المُدركة لدى الزوجة العاملة:

تَمَّ التَّحقق من صدق المقياس بطريقتين، وهما: صدق المحَكِّمِينَ، وصدق التَّجانس الدَّاخلي.

أولًا: صدق المحكمين (الظاهري)

قامت الباحثتان بعرض المقياس بصورته الأوليَّة على عدد من المتَخَصِّصِين في الإرشاد النَّفسيّ، والصحة النفسيَّة، وعلم النَّفس التربوي من أساتذة الجامعات؛ وذلك للحكم على عبارات المقياس من حَيثُ الصِّيَاغَة اللُّغَويَّة، ومن حَيثُ ملاءمة العبارات للأبعاد المشمولة في المقياس، وقد أجمع المحكمون على صلاحية المقياس بنسبة (80%) فأكثر، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم، تَمَّ إجراء التَّعديلات في ضوء آراء المحَكِّمِينَ والاقتراحات الأكثر اتفاقًا بينهم حول تعديل الصِّيَاغَة اللُّغَويَّة، أو حذف بعض العبارات.

ثانيًا: صدق التجانس الداخلي

تَمَّ حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين كلِّ من فقرات البُعد مع الدَّرَجَة الكُلِّيَة لذلك البُعد، وبين أبعاد المقياس والدَّرَجَة الكُلِّيَة؛ للتَّحقق من صدق البنية وتجانسها، ويبين من جدول (3) معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعد مع الدَّرَجَة الكُلِّيَة للبُعد الَّذي تنتمي له تلك الفقرات.

جدول (3) معاملات ارتباط الفقرات لكل بُعد مع الدَّرَجَة الكُلِّيَة للبعد الذي تنتمي له كلّ فقرة

ضغوط العمل		ضغوط أُسَرِيَة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد
1	**0.581	6	**0.735
2	**0.659	7	**0.628
3	**0.783	8	**0.596
4	**0.628	9	**0.407
5	**0.660	10	**0.833
		11	**0.791
		12	**0.776
ضغوط اجتماعيَّة		ضغوط شخصيَّة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البُعد
13	**0.728	18	**0.729
14	**0.830	19	**0.701
15	**0.729	20	**0.546
16	**0.833	21	**0.795
17	**0.768	22	**0.826
		23	**0.853

البُعد	معامل الارتباط بالدَّرَجَة الكُلِّيَة
ضغوط العمل	**0.775
ضغوط أُسَرِيّة	**0.838
ضغوط اجتماعيَّة	**0.685
ضغوط شخصيَّة	**0.863

****دال عند (0.01)، *دال عند (0.05)**

يظهر جدول (3) أنَّ معاملات الارتباط جميعها بين البُعد والدَّرَجَة الكُلِّيَة للأبعاد الأربعة للمقياس كانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق.

ثالثًا: ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات كل بُعد من أبعاد المقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وذلك كما هو موضَّح في جدول (4).

جدول (4) معامل ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل

البُعد	معامل (كرونباخ ألفا)	عدد الفقرات
ضغوط العمل	0.671	5
ضغوط أُسَرِيّة	0.803	7
ضغوط اجتماعيَّة	0.824	5
ضغوط شخصيَّة	0.840	6
الكلّي	**0.904**	**23**

يظهر جدول (4) أنَّ أبعاد المقياس الأربعة تَمتعت بمعاملات ثبات مقبولة تزيد عن (0.671)، كما تَمتع المقياس ككل بمعامل ثبات مرتفع بلغ (0.904)، كما أنَّ قيم الثَّبات جميعها في حال حذف الفقرة كانت أقل من (0.904)، أو قريبة جدًا منها؛ ممَّا يعني الإسهام الفاعل لفقرات المقياس جميعها، وأهميتها في ثبات المقياس، إضافة إلى أنَّ معامل الارتباط المصحح قد حقق الحدّ الأدنى المطلوب للفقرات جميعها (القيم جميعها كانت أكبر من 0.2).

وتبعًا لجميع ما سبق فإنَّ مقياس الضّغوط المدرَكة لدى الزَّوجَة العَامِلَة المستخدم في الدِّراسة الحاليَّة يتمتع بخصائص (سيكومترية) جيِّدة تبرر استخدامه في الدِّراسة.

البرنامج الإرشادي: (إعداد الباحثة):

استندت الخلفية النظريَّة للبرنامج الإرشاديّ الحاليَّ على نظريَّة العلاج الجدلي السُّلوكيّ (Dialectical behavior therapy) الذي يُنسب إلى لينهان Linehan.

حَيثُ ينتَمي هذا المدخل إلى العلاج السُّلوكيّ المعرفي، ويتضمن عددًا كبيرًا من الفنيات والاستراتيجيَّات، واليقظة العَقْلِيَّة واحدة منها، حَيثُ تهدف لزيادة وعي الأفراد وخفض حدَّة الانفعالات والتوجه نحو الحياة، والسيطرة على السُّلوك السلبي (عبد اللا، 2019).

1-الهدف العام للبرنامج الإرشاديّ:

يهدف البرنامج الحالي القائم على اليقظة العَقْلِيَّة لتخفيف الضّغوط المدرَكة لدى الزّوجات العاملات في جامعة القصيم.

2-الأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشاديّ:

- أهداف تتعلق باليقظة العَقْلِيَّة:

تعريف المشاركات بمَفْهُوم اليقظة العَقْلِيَّة، ومكوناتها، وفوائد اليقظة العَقْلِيَّة، وتوضيح كيفية تأثير الأفكار على السُّلوك والمشاعر.

- أهداف تتعلق بمكونات اليقظة العَقْلِيَّة الَّتي تَمَّ تناولها في البرنامج الإرشاديّ:

أ- الملاحظة الواعية: التعريف بمَفْهُوم الملاحظة الواعية وأهميتها، وتدريب المشاركات على كيفية تطبيقها في حياتهم اليوم، وذلك من خلال التَّركيز على مصادر الإحساس بالجسم؛ ممَّا تساعد على البقاء في اللحظة.

ب- الوصف: التَّعرف على مَفْهُوم الوصف، ومساعدة المشتركات على وصف خبراتهم الدَّاخليَّة من أفكار ومشاعر؛ فذلك يساعدهم على التَّمييز بينها.

ج- التصرف بوعي: توضيح مَفْهُوم التصرف بوعي للمشتركات، وتطبيق تدريبات للمشتركات تساعدهن للوصول لذلك كتدريبات إدماج اليقظة العَقْلِيَّة في الحياة اليوميَّة.

د- عدم الحكم على الخبرات الداخلة والخارجيّة: شرح مَفْهُوم عدم الحكم للمشتركات، وتدريبهن على ذلك من خلال تطبيق تدريب عقل المبتدئ وممارسة الفضول في المواقف الحياتيَّة.

هـ- عدم التّفاعل مع الخبرات الدَّاخليَّة: تبيين معنا عدم التّفاعل مع الخبرات الدَّاخليَّة للمشتركات من خلال ممارسات التّأمل والسَّماح للأفكار والمشاعر بالمرور دون الصراع معها.

الأسس الَّتي يقوم عليها البرنامج الإرشاديّ:

يقوم البرنامج الحالي على مراعاة عدد من الأسس، وهي كما يلي:

- الأسس العامة: حيث يتم مراعاة حق عضوات المجموعة الإرشادية في الإرشاد النفسي، وحقهن في التقبل دون قيد أو شرط، ومراعاة الأسس العامة للإرشاد بشكل عام، وهي قابلية السُّلوك للتعديل والتغيير.

- الأسس الاجتماعية: حيث تمثلت في احترام الباحثة لكل عضوة من أعضاء المجموعة الإرشادية، واستخدام أسلوب الارشاد الجماعي اثناء تطبيق الجلسات، وتدعيم العلاقة الإرشادية بين الباحثة والمشاركات في البرنامج، بتهيئة جو من الثقة والاحترام المتبادل.

- الأسس النفسيَّة والتربوية:

1- مراعاة أسس ومبادئ وخطوات الإرشاد القائم على اليقظة العقليَّة.

2- توافق الأنشطة مع أهداف البرنامج.

3- التَّتابع والتَّرتيب المنطقي لجلسات البرنامج.

4- تحديد الفترة الزّمنيَّة الَّتي سوف يتِمُّ فيها تطبيق البرنامج الإرشاديّ.

5- استثمار طاقات المشاركات النفسيَّة في البرنامج والاستفادة منها داخل جلسات البرنامج الإرشاديّ.

6- تشجيع المشاركات على حريَّة التَّعبير عما بداخلهن من أفكار، أو مشاعر؛ ممَّا يساعدهن على التَّعامل معها.

7- تشجيع المشاركات على مواجهة المواقف الَّتي تحدث لهم في حياتهنَّ والتَّعامل معها بفاعليّة.

8- تقوم الباحثة في نهاية كل جلسة بإثارة المناقشة والحوار والتغذية الراجعة بينها وبين المشاركات.

9- استخدام أسلوب التعزيز الموجب، والتَّشجيع من جانب الباحثة عندما تنفذ المشاركة المهام المطلوبة منها.

- **الأسس الفلسفية:** استمد البرنامج أصوله الفلسفية من الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السُّلوكي، فاليقظة العقليَّة تسهم في تنمية التركيز والانتباه، وعدم إطلاق الأحكام التقييمية على مواقف الحياة أو الخبرات الداخليَّة للفرد من أفكار ومشاعر، والتعايش معها والبحث عن الأفكار والمشاعر السلبية والتعامل معها بموضوعية، وزيادة وعي الفرد في حياته اليومية وأنشطته، فاليقظة العقليَّة شكل من أشكال التبصر بالذات.

حدود البرنامج الإرشاديّ:

حدود موضوعيَّة: تُحدد موضوعيًا في ضوء متغيرات الدراسة وهي البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقليَّة، والضغوط المدركة.

حدود بشريَّة: تضمنت مجموعتينِ من موظفات بعض كليات جامعة القصيم: كلية الشريعة، والدِّرَاسَات الإسلاميَّة، وكلية الإدارة، وكلية اللغات، والعلوم الإنسانيّة، واللاتي حصلن على الإرباعي الأعلى على مقياس الضّغوط المدرَكَة (إعداد الباحثة)، وقد قُسمن عشوائيًّا على مجموعتين: مجموعة تجريبيّة خضعت للبرنامج الإرشاديّ، ومجموعة ضابطة استخدمت كمعيار لقياس فاعليّة البرنامج.

حدود زمنيَّة: طُبِّقَ البرنامج الإرشاديّ في مدة زمنيَّة مقدارها خمسة أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، وتتراوح مدة الجلسة من (45-60) دقيقةً، وذلك في الفصل الثَّاني خلال العام الدِّراسي (1445هـ).

حدود مكانيَّة: قُدم البرنامج الإرشاديّ عن بعد، عبر تطبيق الزوم؛ وذلك لصعوبة جمع الموظفات في مكان محدد لإقامة الجلسات الإرشاديّة.

الأساليب الإحصَائِيَّة المستخدمة في الدِّراسة:

أ- **أساليب إحصَائِيَّة للتحقق من صدق وثبات والخصائص (السيكومترية) للاختبار:**

- معادلة كرونباخ ألفا: لحساب ثبات المقاييس.
- معامل ارتباط بيرسون: للتحقق من صدق التجانس الداخلي.

ب- الأساليب الإحصَائِيَّة للإجابة على تساؤلات الدِّراسة:

- استخدام اختبار ويلكوكسن للمجموعات المترابطة: وذلك للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصَائِيَّة بين متوسطات درجات رتب المجموعات التجريبيّة في التَّطبيقين القبلي والبعدي، والبعدي والتتبعي.
- استخدام اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة: وذلك للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصَائِيَّة بين متوسطات درجات المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة في التَّطبيق البعدي.
- معادلة حجم الاثر ($\hat{r}$): للحكم على مقدار الأثر.

نتائج الدِّراسة ومناقشتها:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن مجموعة من الفرضيات، وهي:

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الضّغوط المدرَكة قبل تطبيق البرنامج الإرشاديّ وبعده؛ لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذهِ الفرضية تَمَّ استخراج كل من الإحصاءات الوَصفِيَّة لكل من الأداء القبلي والبعدي لأفراد العَيِّنَة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة وأبعاده، كما تَمَّ استخدام اختبار (ويلكوكسون اللابارامتري) (Wilcoxon Signed rank test) لفحص أثر التَّدريب، ويوضّح جدول (5) الإحصاءات الوَصفِيَّة، ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test)، وحجم الأثر.

جدول (5) الإحصاءات الوَصفِيَّة، ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test)، وحجم الأثر للتدريب

البعد	القياس	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة	حجم الأثر (r)
ضغوط العمل	قبلي	سالب	0	0	0	-2.375*	0.018	0.634 (كبير)
	بعدي	موجب	7	4	28			
		تساوي	0					
		المجموع	7					
ضغوط أُسَرِيّة	قبلي	سالب	0	0	0	-2.375*	0.018	0.634 (كبير)
	بعدي	موجب	7	4	28			
		تساوي	0					
		المجموع	7					
ضغوط اجتماعيَّة	قبلي	سالب	0	0	0	-2.384*	0.017	0.637 (كبير)
	بعدي	موجب	7	4	28			
		تساوي	0					
		المجموع	7					
ضغوط شخصيَّة	قبلي	سالب	0	0	0	-2.375*	0.018	0.634 (كبير)
	بعدي	موجب	7	4	28			
		تساوي	0					
		المجموع	0					
الكلي	**قبلي**	**سالب**	**7**	**4**	**28**	**-2.384***	**0.017**	**0.637 (كبير)**
	بعدي	**موجب**	**0**	**0**	**0**			
		تساوي	**0**					
		المجموع	**7**					

***دال عند 0.05**

يبين جدول (5) ما يلي:

- بلغت قيمة اختبار (ويلكوكسن) للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التَّدريب (-2.375)، وكانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائيًّا للتدريب في خفض مستوى ضغوط العمل المدرَكَة، ولمعرفة مقدار هذا الأثر تَمَّ حساب معامل حجم الأثر (Effect size) كأحد أساليب ما وراء التّحليل (Meta-Analysis)؛ لمعرفة حجم التأثير وليس فقط الدلالة للبرنامج التَّدريبي المعدّ من قبل الباحثة، وذلك باستخدام معامل حجم التأثير (r)، وقد بلغت قيمة هذا المعامل (0.634)، الذي يعني أنَّ حجم التأثير للتدريب كبير تبعًا لتصنيف (كوهن) (Cohen, 1988).
- لفحص الفرق قبل وبعد التَّدريب (-2.375) وكانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائيًّا للتدريب في خفض مستوى الضّغوط الأُسَرِيّة المدرَكَة، وقد بلغ معامل حجم التأثير (0.634)، الذي يعني أنَّ حجم التَّأثير للتدريب كبير تبعًا لتصنيف (كوهن) (Cohen, 1988).
- وقد بلغت قيمة اختبار (ويلكوكسن) للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التَّدريب (-2.384) وكانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائيًّا للتدريب في خفض مستوى الضّغوط الاجتماعيَّة المدرَكَة، وقد بلغ معامل حجم التأثير (0.637)، الذي يعني أنَّ حجم التأثير للتدريب كبير تبعًا لتصنيف (كوهن) (Cohen, 1988).
- وقد بلغت قيمة اختبار (ويلكوكسن) للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التَّدريب (-2.375) وكانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائيًّا للتدريب في خفض مستوى الضّغوط الشَّخصيَّة المدرَكَة، وقد بلغ معامل حجم التأثير (0.634)، الذي يعني أنَّ حجم التأثير للتدريب كبير تبعًا لتصنيف (كوهن) (Cohen, 1988).
- وقد بلغت قيمة اختبار (ويلكوكسن) للمجموعات المترابطة لفحص الفرق قبل وبعد التَّدريب (-2.384) وكانت دالة إحصائيًّا؛ ممَّا يفيد بوجود أثر إيجابي دال إحصائيًّا للتدريب في خفض مستوى الضّغوط المدرَكَة، وقد بلغ معامل حجم التأثير (0.637)، الذي يعني أنَّ حجم التأثير للتدريب كبير تبعًا لتصنيف (كوهن) (Cohen, 1988).

وبناءً على ما سبق؛ تَمَّ قبول الفرض الأول، الذي ينصُّ على وجود فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكَة قبل تطبيق البرنامج الإرشاديّ وبعده لصالح القياس البعدي.

وقد يعزى الأثر – من وجهة نظر الباحثة – إلى بناء البرنامج، حَيثُ كان معدًّا بصورة مباشرة لإكساب الزّوجات العاملات مهارة اليقظة العَقْلِيَّة، ووفقًا لقواعد وأسس جيّدة، وقد تضمن البرنامج عددًا من الجلسات المناسبة الَّتي تضمنت فنيات واستراتيجيَّات اليقظة العَقْلِيَّة بجوار الجانب النَّظَرِيّ لها.

بالإضافة لرغبة المشتركات بالتحسن وانضباطهنَّ بحضور جلسات البرنامج وتفاعلهنَّ مع الباحثة، فضلًا عن قيامهنَّ بالواجبات المنزليَّة، كذلك استفادت المشاركات من طريقة عرض جلسات البرنامج بصورة جماعيَّة، حَيثُ تشاركنَ الخبرات والفائدة.

نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعتينِ الضّابطة والتجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة (القياس البعدي) ولصالح المجموعة التجريبيّة.

للتحقق من هذهِ الفرضيَّة، تمَّ استخدام اختبار (مان ويتني) (Mann-Whitney) (اللابارامتري) لاختبار الفرق، وذلك كما هو موضَّح في جدول (6).

جدول (6) اختبار (مان ويتني) للمجموعات المستقلة لفحص الفرق في القياس البعدي للمجموعتين التجريبيّة والضّابطة

البعد	التجريبيّة		الضّابطة		U	الدلالة الإحصائيَّة (باتجاه واحد)	حجم التأثير (r)
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
ضغوط العمل	4	28	9.5	38	صفر	0.004	0.807 (كبير)
ضغوط أُسَرِيّة	4	28	9.5	38	صفر	0.004	0.799 (كبير)
ضغوط اجتماعيَّة	4	28	9.5	38	صفر	0.004	0.801 (كبير)
ضغوط شخصيَّة	4	28	9.5	38	صفر	0.004	0.801 (كبير)
الكلي	**4**	**28**	**9.5**	**38**	**صفر**	**0.004**	**0.801** (كبير)

يبين جدول (6) ما يلي:

بلغت قيمة متوسط الرتب لاستجابات المجموعة الضّابطة على بعد ضغوط العمل (9.5) والتجريبيّة (4)، كما بلغت قيمة اختبار (مان ويتني) (صفر)؛ ممَّا يشير لفروق دالة إحصائيًّا بين المجموعتينِ ولصالح المجموعة التجريبيّة، كما بلغ معامل حجم التأثير (0.807)؛ ممَّا يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التَّدريبي في خفض ضغوط العمل لدى الموظفات أفراد عَيِّنَة الدِّراسة.

- كما بلغت قيمة متوسط الرتب لاستجابات المجموعة الضّابطة على بُعد الضّغوط الأُسَرِيّة (9.5) والتجريبيّة (4)، كما بلغت قيمة اختبار (مان ويتني) (صفر)؛ ممَّا يشير لفروق دالة إحصائيًّا بين المجموعتينِ ولصالح المجموعة التجريبيّة، كما بلغ معامل حجم التأثير (0.799)؛ ممَّا يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التَّدريبي في خفض الضّغوط الأُسَرِيّة لدى الموظفات أفراد عَيِّنَة الدِّراسة.
- بلغت قيمة متوسط الرتب لاستجابات المجموعة الضّابطة على بعد الضّغوط الاجتماعيَّة (9.5) والتجريبيّة (4)، كما بلغت قيمة اختبار (مان ويتني) (صفر)؛ ممَّا يشير لفروق دالة إحصائيًّا بين المجموعتينِ ولصالح المجموعة التجريبيّة، كما بلغ معامل حجم التأثير (0.801)؛ ممَّا يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التَّدريبي في خفض الضّغوط الاجتماعيَّة لدى الموظفات أفراد عَيِّنَة الدِّراسة.
- بلغت قيمة متوسط الرتب لاستجابات المجموعة الضّابطة على بُعد الضّغوط الشَّخصيَّة (9.5) والتجريبيّة (4)، كما بلغت قيمة اختبار (مان ويتني) (صفر)؛ ممَّا يشير لفروق دالة إحصائيًّا بين المجموعتينِ ولصالح المجموعة التجريبيّة، كما بلغ معامل حجم التأثير (0.801)؛ ممَّا يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التَّدريبي في خفض الضّغوط الشَّخصيَّة لدى الموظفات أفراد عَيِّنَة الدِّراسة.

- بلغت قيمة متوسط الرتب لاستجابات المجموعة الضّابطة على مقياس الضّغوط النفسيَّة المدركة عمومًا (9.5) والتجريبيّة (4)، كما بلغت قيمة اختبار (مان ويتني) (صفر)؛ ممَّا يشير لفروق دالة إحصائيًّا بين المجموعتينِ ولصالح المجموعة التجريبيّة، كما بلغ معامل حجم التأثير (0.801)؛ ممَّا يشير إلى تأثير كبير للبرنامج التَّدريبي في خفض الضّغوط النفسيَّة المدركة عمومًا لدى الموظفات أفراد عَيِّنَة الدِّراسة.

وتفسر الباحثة التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبيّة؛ أنَّه حدث نتيجة عمل مبني على أساس علمي، حَيثُ عمل الإرشاد القائم على اليقظة العَقْلِيَّة مزيدًا من التَّركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد القوة والثقة والسيطرة في جوانب الحياة جميعها، فالتَّركيز الذي يأتي من اليقظة العَقْلِيَّة يحسِّن من مستويات الأداء في العمل، وهذا ما عزز لدى المشتركات شعور القدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضّغوط، وهذا ما أكَّد عليه (إبراهيم،2019)، ولمسته الباحثة من المشتركات.

نتائج الفرض الثّالث:

لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبيّة على مقياس الضّغوط المدرَكة في القياسين البعدي والتتبعي.

تم استخدام اختبار (ويلكوكسون اللابارامتري) (Wilcoxon Signed rank test)؛ لفحص ديمومة أثر التَّدريب، ويوضّح جدول (7) الإحصاءات الوَصفِيَّة، ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test)، وحجم الأثر.

جدول (7) الإحصاءات الوَصفِيَّة ونتائج اختبار (Wilcoxon Signed rank test)

البعد	القياس	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
ضغوط العمل	بعدي	سالب	2	3.25	6.50	0.841-	0.400
	تتبعي	موجب	4	3.63	14.50		
		تساوي	1				
		المجموع	7				
ضغوط أُسَرِيّة	بعدي	سالب	3	4	12	0.343-	0.732
	تتبعي	موجب	4	4	16		
		تساوي	0				
		المجموع	7				
ضغوط اجتماعيَّة	بعدي	سالب	3	3.33	10	0.680-	0.496
	تتبعي	موجب	2	2.5	5		
		تساوي	2				
		المجموع	7				
ضغوط شخصيَّة	بعدي	سالب	2	3	6	0.378-	0.705

البعد	القياس	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
	تتبعي	موجب	2	2	4		
		تساوي	3				
		المجموع	7				
الكلي	**بعدي**	**سالب**	**3**	**4.67**	**14**	**0.00**	**1.00**
	تتبعي	**موجب**	**4**	**3.5**	**14**		
		تساوي	**0**				
		المجموع	**7**				

***دال عند 0.05**

يبين جدول (7) أنَّ جميع قيم اختبار (Z) للمقارنة بين الأداء البعدي والتتبعي لأفراد عَيِّنَة الدِّراسة على مقياس الضّغوط النفسيَّة كانت غير دالة إحصائيًّا لجميع أبعاد المقياس والدَّرَجَة الكُلِّيَة؛ ممَّا يشير إلى فعالية البرنامج التَّدريبي، واكتساب العاملات آليات خفض الضّغوط النفسيَّة بعد التَّدريب.

ويتضح ممَّا سبق أنَّه لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين القياسين البعدي والتتبعي، وهذا يشير إلى استمراريَّة فاعليّة البرنامج الإرشاديّ بعد توقف التَّدريب "ثلاثين يومًا"، وترجع الباحثة ذلك إلى زيادة وعي أفراد المجموعة التجريبيّة بأهميّة إدماج اليقظة العَقْلِيَّة في الحياة اليوميَّة، واستمرارهم بتطبيق التطبيقات خارج الجلسة ونقلها لمواقف الحياة؛ لأنَّ تطبيقات اليقظة العَقْلِيَّة تكتسب بالتَّدريب فهي كالتَمَّارين الرياضية للذهن، فقد احتوت جلسات البرنامج الإرشاديّ على تدريبات "الأكل المتيقظ، والمشي المتيقظ، والاستحمام المتيقظ"، وغيرها من التَّدريبات، فالبرنامج يظلُّ أثره محدودًا ما لم يتم ممارسة مهاراته، ونقل أثر التَّدريب لمواقف الحياة الواقعيَّة، وهذا ما أكدت عليه نتائج العديد من الدراسات كدراسة كل من دراسة كرمان Kerman. (2016) ؛ منسي(2017)؛ والشريف وآخرين (2018)؛ وكويلهوسو وآخرين coelhoso et al. (2019)؛ وحنور (2019)؛ والخوالدة (2020)؛ ومتولي وناصر (2022)؛ والصاوي (2022)

توصيات الدِّراسة:

في ضوء ما أسفرت نتائج الدِّراسة عنه، توصي الباحثة بالآتي:

1- إقامة ورش عمل وندوات للزوجات العاملات داخل المراكز والجمعيات؛ تسهم في إكسابهنَّ مهارة إدارة الضّغوط في حياتهن؛ لتحسين الإنتاجيَّة وتفادي الاضطرابات والاحتراق النَّفسيّ.

2- العمل على تنفيذ برامج إرشاديّة تسهم في خفض ضغوط الزَّوجَة العَامِلَة بشتى مداخلها الإرشاديّة.

3- رفع الوعي لدى الزّوجات الموظفات بتأثير الضّغوط السلبيَّة على حياتهنَّ وسلوكهنَّ من خلال اللقاءات والمنشورات التوعويَّة.

4- الاهتمام بالرضا الوظيفي للموظفات من خلال توفير بيئة وظيفيَّة داعمة.

الدِّرَاسَات المقترحة:

في ضوء نتائج الدِّراسة المتوصَّل إليها من فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في خفض ضغوط الزَّوجَة العَامِلَة، تقترح الباحثة بعض الموضوعات الَّتي لا تزال بحاجة للبحث:

1- دراسة مماثلة للدراسة الحاليَّة على فئات مُخْتَلِفَة من المجتمع.

2- دراسة العلاقة بين اليقظة العَقْلِيَّة والرضا الزواجي والوظيفي.

3- تناول أبعاد اليقظة العَقْلِيَّة ومدى توفرها في الموظفات الناجحات.

4- دراسة اليقظة العَقْلِيَّة وعلاقتها بالإنجاز وإدارة الوقت.

5- تطبيق مهارات أخرى من العلاج الجدلي السُّلوكيّ؛ لمعرفة فعاليتها في خفض الضّغوط لدى المرأة العَامِلَة.

المراجع:

إبراهيم، جلالين، إبراهيم، باصبرين، سكينة، محمد عبد الرحمن، ولبني، عواطف عبد العزيز. (2018). *تأثير عمل المرأة على استقرار الأُسرَة من وجهة نظر الزوجين*. جمعية المودة للتنمية الأُسَرِيّة. https://2u.pw/lLLa3XF

إبراهيم، حيدر معن. (2019). *اليقظة العقليَّة والمعتقدات المعرفيَّة وكيفية قياسها*. دار كلكامش.

آيت مولود، يسمينه، وابن حبوش، نصر الدين. (2016). الضّغط النَّفسيّ المدرك لدى المرأة المتزوجة العَامِلَة. *مجلة العلوم الإنسانيّة والاجتماعيَّة*، (25)، 668-678.

تُول، إكهارت. (2019). *قوة الآن*. (رمزي صالحة، مترجم). دار الخيال: (العمل الأصلي نشر في 1997).

الجميح، عبد العزيز. (2023). *علاجات الموجة الثّالثة والرّابعة في CBT*. التِّيلجرام

جوهر، إيناس سيد. (2022). تنمية اليقظة العَقْلِيَّة لخفض الضّغوط المدرَكة وتحسين الفاعليّة الذّاتية لدى عَيِّنَة من مُعَلِّمَات رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 1(22)، 221. https://dx.doi.org/10.21608/jfkgp.2022.228513

حسين، نجلاء سيد. (2013). وعي المرأة بأساليب مواجهة الضّغوط وعلاقته بالاستقرار الأُسَرِيّ. *مجلة بحوث التّربية النّوعية*، (30)، 454- 496. https://dx.doi.org/10.21608/mbse.2013.145024

حنور، قطب عبده. (2019). فعالية برنامج معرفي سلوكي إيجابي في خفض الشعور بالضّغوط النفسيَّة للتخفيف من أعراض الاضطرابات النَّفسجسمية لدى الطالبات الأمهات العاملات. *مجلة كلية التّربية*، 30(119)، 1-60. https://doi.org/10.21608/jfeb.2019.61283

الختاتنة، سامي محسن. (2019). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العَقْلِيَّة في خفض الضّغط النَّفسيّ وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. *مجلة العلوم التربوية*، 46(1)،61-78.

الخوالدة، سناء ناصر. (2020). فاعليّة برنامج إرشاديّ في خفض الضّغوط النفسيَّة وتحسين مستوى جودة الحياة والرضا المهني لدى العاملات المتزوجات في جامعة فيلادلفيا. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدّرَاسَات التربوية والنفسيَّة*، 11(32)، 67-51.

دغنوش، نورة. (2020). اليقظة العَقْلِيَّة من منظور علم النَّفس الإيجابي. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، 9(4)، 533- 559.

دغنوش، نورة. (2022). *اليقظة العقليَّة الضّغوط النفسيَّة والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*. [رسالة دكتوراه، جامعة محمد خيضر].

شريف، علياء حسام الدين، الورداني، نبيلة، مصطفى، عمرو، ونصر، هبه. (2018). برنامج إرشاديّ لمواجهة الضّغوط الأُسَرِيّة لدى المرأة العَامِلَة في محافظة الاسماعلية. *مجلة كلية التّربية النّوعية* 8(8)،189- 245. https://doi.org/10.21608/pssrj.2018.32048

الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2013). فاعليّة اليقظة العقليَّة في خفض أعراض الاكتئاب لدى عَيِّنَة من طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النَّفسيّ*، (34)، 1-75.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم. (2019). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. https://doi.org/10.21608/cpc.2019.109623

بوعزة، ريحة. (2020). *فاعليّة برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقليَّة لتخفيض الضَّغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليًّا*. [رسالة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح].

علاق، مباركة، وبنين، آمال. (2020). اليقظة العَقْلِيَّة ودورها في تحسين جودة الحياة النفسيَّة. *أعمال الملتقى الوطني*، 1(33)، 133-142. https://2u.pw/iwd49UVv

علي، عبد النادي موسى، وقنديل، محمد خلف. (2018). أساليب التَّعامل مع الضّغوط النفسيَّة كمنبئات بالتوافق النَّفسيّ لدى عَيِّنَة من أعضاء الهيئة القضائية والمحامين. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانيّة*، 3(86)،234-267.

عمار، طاهر سعد. (2021). المرونة النفسيَّة وعلاقتها التنبؤية بالانفعالات الإيجابية والضّغوط المدرَكة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. *المجلة المصرية للدراسات النفسيَّة*، 31(113)، 151-192. https://dx.doi.org/10.21608/ejcj.2021.199998

عوفي، مصطفى، وحديدان، فاء. (2017). سلطة المرأة العَامِلَة في اتخاذ القرار داخل الأُسرَة. *مجلة دراسات*، 2017(11)، 166-174.

الغرير، أحمد، وأبو أسعد أحمد. (2009). *التَّعامل مع الضّغوط النفسيَّة*. دار الشروق للنشر والتوزيع.

كاشف، إنعام أحمد. (2022). أساليب مواجهة الضّغوط وفق لليقظة العَقْلِيَّة والمرونة النفسيَّة لدى عَيِّنَة من طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسيَّة*، 44(4)، 53-118.

لخضر، جوابي. (2016). الضّغوط النفسيَّة المدرَكة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية. *مجلة أنسنة للبحوث والدّرَاسَات*، 7(2)، 241-266.

محمد، هالة عمر، والسيد، هالة عبد اللطيف. (2021). فعالية برنامج إرشاديّ معرفي سلوكي قائم على اليقظة العَقْلِيَّة في تنمية المرونة النفسيَّة لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التّربية بالإسماعيلية*، 51(3)، 41-112. https://doi.org/10.21608/jfes.2021.204371

مراني، حسان. (2018). انعكاسات صراع الدور على الزَّوجَة العَامِلَة: دراسة ميدانية بجامعة سكيكدة. *دارسات وأبحاث*، 10(4)، 489-501.

منسي، غادة مصطفى. (2017). *فاعليّة برنامج إرشاديّ جمعي في ضوء نظريَّة ميكنبوم في خفض الضّغوط النفسيَّة وتحسين مستوى جودة الحياة لدى المرأة العَامِلَة*. [رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية].

ابن موسى، سمير. (2015). صراع الدور وعلاقته بالضّغوط لدى المرأة العَامِلَة: دراسة ميدانية بالقطاع الاستشفائي ابن سينا. *مجلة العلوم الإنسانيّة*، 2015(4)، 154-171.

وات، تيسا. (2020). *اليقظة العقليَّة*، (سامي العرجان وفاطمة الشيحي، مترجم)، دار الفكر.

American Psychological Association. (2022). Stress By Gender. APA.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, j., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment.*pub Med, 13*(1),45-27. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

Coelhoso.c.c, Tobo. P.R, Lacerda. S.S, Lima. A.H, Barrichello. C. R & Kozase. E. (2019). A New mental Health mobile App for well-Being and Stress Reduction in working women: Randomized controlled Trial. *Pub med, 21(11),* 14-269. Doi: 10.2196/14269 https://doi.org/10.2196/14269

Dicarlo, C., Meaux, A. & Labiche, E. (2020). Exploring mindfulness for Perceived teacher stress and classroom. *ResearchGate, 48*(6), 496-485. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10643-019-01015-6

Higgins, T., Bond, N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. Journal of Personality and Social Psychology, 51(1), 5–15. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.5

Kermane, M. (2016). A Psychological Study on Stress among Employed Women and Housewives and Its Management through Progressive Muscular Relaxation Technique (PMRT) and Mindfulness Breathing. *Garhwal,* 6(1).

Smith, E., Halland, E., Dyrdal, G., Fattah, S., Bjorndal, A., & Vibe, M. (2017). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults. *Wiley online library,*13(1), 56-41. doi/10.4073/csr.2017.11

Uwagawa, R., Adachi, K., Shimoda, M., & Takizawa, R. (2024). Effwcts of 8-week app based mindfulness intervention on mental health in working women: A randomized controlled trial (preprint). *JMR* 1- 37. https://doi.org/10.2196/preprints.62814

ملحق (1) مقياس الضغوط المُدركة لزوجة العاملة (إعداد الباحثة)

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
تسود روح التعاون بيني وبين زميلاتي في العمل					
أجد صعوبة في التوفيق بين عملي وواجباتي المنزلية					
أعاني من تراكم أعبائي المنزليَّة بسبب العمل					
أهمل أبنائي بسبب عملي					
أجد صعوبة برعاية أبنائي الصغار بسبب خروجي للعمل					
أجد صعوبة في تجهيز الوجبات لأسرتي بسبب عملي					
لا أجد وقتًا للحوار مع أسرتي لانشغالي بمهام العمل المطلوبة مني					
أعاني من الفوضى في منزلي بسبب ضيق الوقت الذي أقضيه في المنزل					
أطلب المساعدة من زوجي بسبب أعبائي الكثيرة					
أشعر بأني مقصرة في حق زوجي وأبنائي					
لا أملك وقت كافي أقضيه مع أبنائي					
أقصر في واجباتي الأُسَرِيّة بسبب ضغوط العمل					
ضغوط عملي تَمنعني من المشاركات الاجتماعيَّة والعائليَّة					
ليس لدي وقت كافٍ لزيارات العائليَّة					
ضغوط عملي المتكررة جعلتني بعيدة عن صديقاتي					
انشغالي الدائم بالعمل حدد علاقاتي الاجتماعيَّة					
أتجنب حضور المناسبات لضيق الوقت لدي					
ليس لدي وقت للترويح عن نفسي					
لم أعد اهتَمَّ بنفسي بسبب ضغوط عملي					
يصعب على التَّحكم في نوبات الغضب الَّتي تعتريني بسبب ضغوط عملي					
أعاني من الأرق وصعوبة الدخول في النَّوم بسبب التعب الجسدي					
أعاني من الإنهاك والتعب الفكري بسبب انشغالي بالعمل					
أجد صعوبة في الحصول على قسط من الراحة بسبب ضغوط عملي					

ملحق (2) مخطط جلسات البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والمهارات
الأولى	**التَمَّهيد والتعارف**	– التَّعارف بين الباحثة والمشاركات. – بناء العلاقة الإرشاديّة مع المشاركات. – التعريف بالقواعد الَّتي تحكم سير جلسات البرنامج. – تقديم نبذة عن البرنامج الإرشاديّ للمشاركات	الحوار والمناقشة الجماعيَّة.
الثَّانية	**التعريف بالبرنامج الإرشاديّ**	– التعريف بمَفْهُوم اليقظة العَقْلِيَّة. – التعريف بفوائد وأهميّة اليقظة العَقْلِيَّة. – التعريف بمَفْهُوم الضّغوط، ومصادرها وأعراضها – التعاقد السُّلوكيّ بين الباحثة والمشاركات.	الحوار والمناقشة الجماعيَّة، الواجب المنزلي، النمذجة، التغذية الراجعة، التعاقد السُّلوكيّ.
الثّالثة	**التَّدريب على مكونات اليقظة العَقْلِيَّة**	– التَّعرف على العناصر الخمسة لليقظة العَقْلِيَّة. – تدريب المشاركات على مهارة الملاحظة الواعية، من خلال تطبيق تدريب "ماذا" سيتمُّ فيه التَّدريب؛ للتركيز على مصادر الإحساس في الجسم: الملاحظة بالعيون، وملاحظة الأصوات، والروائح والمذاقات والملمس. – تدريب المشاركات على مهارة الوصف، من خلال تطبيق تدريب "مارس الوصف لأيّ شيء تراه حولك". – التَّدريب على مهارة المشاركة، من خلال الاتصال الواعي مع العالم الخارجي، وتطبيق عدد من التَّدريبات، كالانتباه لما يقوله النَّاس، أو ترديد كلمات الأغنية الَّتي تسمعها.	الحوار والمناقشة الجماعيَّة، عقل المبتدئ، عدم إصدار الحكم.
الرَّابِعة	**التّأمل اليقظ**	– تعريف المشاركات بالتّأمل اليقظ وأنواعه. – تعريف المشاركات بفوائد التّأمل اليقظ. – تدريب المشاركات على التّأمل اليقظ، والتنفس اليقظ	الحوار والمناقشة الجماعيَّة، التغذية الراجعة، النمذجة، الواجب المنزلي، تأمل اليقظ، التنفس اليقظ.
الخامسة	**الوعي التام بالأفكار**	– تعريف المشاركات بتأثير الأفكار على المشاعر. – تدريب المشتركات على الوعي التام بالأفكار ومراقبتها دون حكم. – من خلال تطبيق تدريبات لتسمية وفهم المشاعر.	الحوار والمناقشة، التّأمل اليقظ، الوعي الذّاتي، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي
السادسة	**إدماج اليقظة العَقْلِيَّة في الحياة اليوميَّة.**	– تدريب المشاركات على الأكل اليقظ. – تدريب المشاركات على التّأمل اليقظ بالروتين اليومي. – تدريب المشي اليقظ. – تدريب غسل الاطباق اليقظ. – الاستحمام اليقظ	الحوار والمناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي، التّأمل اليقظ بالروتين اليومي.

السابعة	إدارة الضّغوط	– تدريب المشاركات على استراتيجيات لإدارة الضّغوط. – أن تتعرف المشاركات على أهميّة وفائدة اليقظة العقليَّة في خفض الضّغوط. – تدريب المشاركات على مهارات للتعامل مع الضّغوط الحتمية بالحياة، كاستراتيجية تقبُل الواقع، والتشتيت الذهني، وتهدئة النفس.	الحوار والمناقشة الجماعيَّة، التشتيت الذهني، تهدئة النفس، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.
الثامنة	الجزء المملوء من الكوب	– تدريب المشتركات على تغيير مفاهيمهم تجاه الضغوط، والبحث عن المعنى فيها. – تدريب المشتركات على تحسين اللحظة.	الحوار والمناقشة الجماعية، تحسين اللحظة، تقبل الواقع، النمذجة، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.
الثامنة	اللطف والامتنان	– تدريب المشاركات على اللطف مع الذّات. – **تدريب المشاركات على اللطف مع الآخرين**	الحوار والمناقشة، التعاطف المتيقظ، الواجب المنزلي.
التاسعة	التخلي عن السُّلوكيّات الإدمانيَّة	– تعريف المشاركات بالاعتَمَّادية والادمان على سلوك معين. – توضيح مدى تأثير إدمان سلوك معين على الدماغ، وتسببها بشرود الذهن. – تدريب المشاركات على كسر دائرة الاعتمادية على سلوك معين.	الحوار المناقشة الجماعيَّة، التغذية الراجعة، النمذجة، الواجب المنزلي.
العاشرة	الجلسة الختاميَّة	– مراجعة ما تَمَّ تعلمه خلال جلسات البرنامج. – الاستماع لرأي المشاركات عن مدى استفادتهنَّ من البرنامج. – تطبيق القياس البعدي.	الحوار والمناقشة الجماعيَّة، التغذية الراجعة